

◆食の力で体の内側からキレイに!◆

★普段あまり意識することはないかもしれませんが、私たちの体は毎日食べる食べ物で作られています。

健康と美容を心がけるためには、まず日々の食生活を見直すことが大切です。体の中からキレイになるための食の知識を一緒に学んでみましょう!



Q1 食事で太る原因の1つに、血糖値の急激な上昇が挙げられます。血糖値の急上昇を抑えるのに効果的な食べ方の順番は?

- ①野菜 → ごはん → 肉・魚
 ②野菜 → 肉・魚 → ごはん
 ③ごはん → 野菜 → 肉・魚



・・・答えは②

野菜に含まれる食物繊維には、摂取した糖の消化・吸収のスピードを緩やかにする働きがあります。また野菜を最初に食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもなり、肥満予防効果が期待できます。野菜はサラダに限らず、おひたしや汁物でもOKです。最初に野菜を食べ、よくかんでゆっくり食事することを心掛けましょう!

<出典>野菜から食べる「食べる順番」の効果 (今井佐恵子)

Q2 塩分の摂り過ぎ等により体内の水分量が増えると、むくみやすくなります。むくみ解消に効果的な食べ物は?

- ①バナナ ②おにぎり ③ゆで卵

・・・答えは①

むくみ解消に効果的な方法の1つとして、ナトリウムを身体の外に出しやすくするカリウムが多く含まれる食べ物を摂取することが挙げられます。カリウムは、果実類、芋類、藻類、豆類、肉類、魚介類、野菜類等に多く含まれています。カリウムは煮たりゆでたりすると水に溶け出すため、そのまま食べることで効率良く摂取できます。

※可食部100gあたりのカリウム量

バナナ...360mg おにぎり...31mg ゆで卵...130mg

Q3 皮膚の新陳代謝を高め、皮膚の乾燥やにきびを予防する効果のある栄養素の1つとしてビタミンAが挙げられます。ビタミンAを多く含む野菜は?

- ①たけのこ ②なす ③ほうれんそう

・・・答えは③

植物性食品由来のビタミンAとしては、βカロテンなど50種類ほどが知られています。特に鮮やかな色の野菜(緑黄色野菜)や海藻などに多く含まれています。

★その他、肌荒れに効果的な栄養素 <出典>2020オールガイド食品成分表(実教出版)

タンパク質	肌の主成分となる。
ビタミンB2	皮膚の新陳代謝を高め、皮脂の分泌を調整するため、脂性肌を防ぐ。
ビタミンC	皮膚の老化を防ぐコラーゲンの生成を助けるため、肌にハリがでる。メラニン色素の沈着を抑えるため、しみやそばかす、日焼け予防に効果的。
ビタミンE	毛細血管を広げて血行を良くし、肌に潤いを与える。日焼け防止にも効果的。

教えて!

ふくいの
食育リ-タ-ゴ



トマト習慣始めませんか! ~野菜の色の三原色~

お弁当箱の蓋を開ける。真っ赤なトマト、茹でたトウモロコシとブロッコリー。「うわあ~おいしそう!」って思わず叫びそうになります。

これは食の三原色で、赤黄緑の色彩が揃うとそれだけでおいしく感じられます。特に赤は食欲増進の色。トマトに含まれる色素成分リコピンは注目のファイトケミカル。肉食好きや生活習慣病が心配な人、そして体の中からキレイになりたい人におススメの毎日食べたい健康野菜です。

◀キレイになりたい方、必見! / ▶

暑い夏に、超簡単トマトレシピ

★お気に入りのトマトジュースに出汁を加えて素麺つゆに。

★角切りトマトもたっぶりかけて、召し上がれ♪



トマトの旨味成分であるグルタミン酸や胃液の分泌を促進させる酸味成分クエン酸、リンゴ酸などが食欲を増進させ、疲労回復効果があります。

おやつにもパクッと一口、冷たいトマトはいかがでしょうか。

(野菜ソムリエプロ、中島早苗)



いちほまれにあう

福井の郷土料理
~ 麩のからし和え ~

角麩とキュウリを地からしや味噌、酢などの調味料で和えてつくる「麩の辛し和え」。

地からしは、福井県産の「からし種」でつくられたもので、香ばしい独特な芳香が特徴です。これは「からし種」の油を脱脂せずに丸ごと粉末にする製法に秘密があり、江戸時代中期に創業された老舗店で現在もつくられています。

また、赤で一部着色されている角麩は、料理に彩りを添えることができます。



メモ

調味料で和えてからも、味が馴染むまで30分ほどおくと◎味噌の代わりに醤油を使うところもあります。